

## 主菜

## 材料

はんぺんのふわふわひじきつくね

鶏ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/>

はんぺん

コーン缶1/2

ひじき

## 副菜

## 材料

タラのムニエル

タラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

卵とコーンのとろとろスープ

コーン缶1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

## 主菜

## 材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CUI->

もやし

ニラ1/2

## 副菜

## 材料

長ねぎの玉子焼き

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ねぎ

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

卵とわかめの中華風スープ

乾燥わかめ

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

主菜	材料
麻婆茄子	合い挽き肉
—	なす3本？
	ねぎ
	麻婆茄子の素

副菜	材料
トースターで ちくわの磯辺マヨ焼き	ちくわ
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	

サラダ	材料
カットサラダ	
—	

汁物	材料
じゃがいもと豆腐の味噌汁	じゃがいも
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	絹豆腐

## 主菜

## 材料

ナスと玉ねぎのひき肉カレー

合い挽き肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ナス2

たまねぎ1/2

カレールー

## 副菜

## 材料

焼き魚

鮭

—

## サラダ

## 材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ツナ缶

## 汁物

## 材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

油揚げ

## 主菜

## 材料

肉ニラ玉あんかけごはん

合い挽き肉

<https://www.instagram.com/p/>

ニラ1/2

たまご

玉ねぎ1/2追加

## 副菜

## 材料

揚げない！ハッシュドポテト

じゃがいも3

<https://www.instagram.com/p/>

## サラダ

## 材料

アボツナトマトサラダ

アボカド

<https://oceans-nadia.com/user/>

ツナ缶

トマト1

## 汁物

## 材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

油揚げ

木綿豆腐 追加

## 【肉】

鶏ひき肉  
合い挽き肉  
卵  
絹豆腐3p  
ちくわ  
はんぺん2p  
鮭2  
タラ

## 【野菜】

カットサラダ3  
もやし  
たまねぎ2  
ニラ  
きゅうり2  
じゃがいも1+3  
ねぎ  
なす  
アボカド  
トマト

## 【その他】

牛乳  
くだもの  
ひきわり納豆  
ヨーグルト  
パン（6枚切り）  
カレールー  
麻婆茄子の素？

妻：カレーリピート

息子：

娘：（絹豆腐）

夫：（素は簡単でうまい！）

・リピート多め、木曜休み

## 【余りあり】

ツナ缶  
乾燥わかめ  
コーン缶  
油揚げ？

2023年 6月 1週

月曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

火曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

水曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

木曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

金曜日

ごはん

焼き魚の残り

(土曜日)

ごはん

ポークビッツ (ウインナー) たまご炒め

日曜日

ごはん

卵焼き? + ミートボール?